

تحول هیجانی از نوزادی تا نوجوانی

مسیرهایی به سوی شایستگی هیجانی و مشکلات هیجانی

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده.....	۷
مقدمه مترجمان.....	۹
متون بین‌المللی در روان‌شناسی تحولی.....	۱۱
۱: فراتر از یک احساس: مطالعه هیجان‌ها و تحول آنها.....	۱۳
۲: پریشانی و لذت در نوزادی.....	۲۶
۳: شگفتی و انزجار.....	۴۲
۴: ترس و اضطراب.....	۵۱
۵: خشم: جنگ در برابر گریز.....	۷۵
۶: غمگینی.....	۹۵
۷: شادی، لذت و سرخوشی.....	۱۰۴
۸: محبت، عشق و حسادت.....	۱۱۰
۹: همدلی.....	۱۲۱
۱۰: شرم و گناه.....	۱۳۹
۱۱: نتیجه‌گیری.....	۱۵۴
منابع.....	۱۵۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۸۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۸۳

مقدمه مترجمان

هیجان زمانی ایجاد می‌شود که فرد با یک موقعیت غیرمنتظره روبرو شود. به عنوان نمونه، اگر فردی با لباس شنا در کنار یک استخر قدم بزند و در آب بیفتد، ممکن است هیجان شادی یا خنده را در ما ایجاد نکند؛ اما اگر همان فرد با کت و شلوار در کنار استخر قدم بزند و در داخل آب بیفتد، ما بیشتر از صحنه قبل می‌خندیم. این به معنای آن است که ما با یک موقعیت غیر منتظره مواجه شده‌ایم. موقعیت اول از این جهت غیر منتظره است که پوشیدن لباس شنا و پریدن در استخر برای همه ما قابل پیش‌بینی است.

در مورد تحول هیجان در دوره‌های کودکی و نوجوانی اطلاعات زیادی در دست نیست. بهتر است اینگونه بیان شود که اطلاعات زیادی در دسترس هست، اما کتاب یا مجموعه‌ای که بتواند در مورد تحول هیجان‌ها در دوران کودکی و نوجوانی همه اطلاعات را یکجا ارائه داده باشد تا زمان چاپ این کتاب توسط خانم دکتر هی وجود نداشت. انتشار این کتاب پیشرفت مهمی در تحول هیجان‌ها است و به ما نشان می‌دهد که هیجان‌ها و اولین زمزمه آنها در چه زمانی در نوزادان وجود دارد و در دوره‌های بعدی تحول نیز چگونه خواهد بود. از این رو از نظر مترجمان ترجمه این کتاب می‌تواند به دانشجویان و اساتید و همچنین درمانگران روان‌شناختی کودک و نوجوان کمک کند تا بتوانند با استفاده از این کتاب با تحول بهنجار هیجان‌ها آشنا شوند و رابطه آنها با مشکلات روان‌شناختی را بهتر درک کنند.

بسیاری از اختلالات روان‌شناختی با نمود ظاهری هیجان‌ها عجین هستند و نمی‌توان اختلالی را در روان‌شناسی یافت که در آن هیجان‌ها دچار مشکل نشده باشند؛ به عنوان نمونه در افسردگی هیجان غمگینی مشهود است و شاید اولین نشانه که هر فرد نزدیک در برخورد با فرد افسرده حس می‌کند همین هیجان غمگینی است که در فرد افسرده بیشتر از افراد عادی است. در اختلالات شخصیت، اختلالات تغذیه، اختلالات عصبی-تحوالی و سایر اختلالات روان‌شناختی رد پای از به هم خوردن هیجان‌ها یا بالا و پایین بودن آنها وجود دارد. از این رو خانم دکتر هی در انتهای فصل‌های مربوط به تحول هیجان‌ها مباحثی را درباره ارتباط هیجان‌ها با اختلالات روان‌شناختی ارائه داده است که مطالعه آن به درک ارتباط هیجان‌ها و اختلالات روان‌شناختی کمک خواهد کرد.

با توجه به مباحث مهم تحولی در این کتاب، ما تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتیم. در ترجمه

این کتاب در بیان واژه‌ها و معادل‌ها آنها در زبان فارسی دقت لازم انجام شده است. این کتاب ممکن است کاستی‌هایی داشته باشد و لازم است بیان شود که این کاستی‌ها متوجه مترجمان کتاب است و بی‌صبرانه منتظر ارائه نظرات و پیشنهادات دانشجویان و اساتید برای بهتر شدن کیفیت کتاب در چاپ‌های بعدی هستیم.

سعید آریاپوران

دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه ملایر

مرضیه امیری منش

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه ارومیه

متون بین‌المللی در روان‌شناسی تحولی

سردبیر مجموعه: پیتز کی اسمیت،

کالج گلداسمیت، دانشگاه لندن، بریتانیا

این کتاب یکی از مجموعه‌های به سرعت در حال پیشرفت در متون بین‌المللی در روان‌شناسی تحولی است که توسط انتشارات راتلج منتشر شده است. کتاب‌های این مجموعه به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که پیشرفته‌ترین مقدمه‌ها برای حوزه‌های موضوعی اصلی در روان‌شناسی تحولی باشند. این مجموعه روان‌شناسی تحولی را به طور گسترده درک می‌کند و زمینه‌هایی مانند تحول اجتماعی، تحول شناختی، تحول عصب-روان‌شناختی و علوم اعصاب، تحول زبان، مشکلات یادگیری، اختلالات روانی تحولی و مسائل کاربردی را پوشش می‌دهد. هر جلد توسط یک متخصص (یا متخصصان) نوشته شده است، که داده‌های تجربی و ترکیبی از پژوهش‌های جهانی اخیر را ترکیب می‌کند تا علوم پیشرفته را در قالبی قابل دسترسی برای دانشجویان و پژوهشگران ارائه دهد. این کتاب‌ها ممکن است به عنوان کتاب‌های درسی که با واحدهای روان‌شناسی تحولی سطح بالایی مطابقت دارند، استفاده شوند، اما بسیاری از آنها جذابیت بین رشته‌ای نیز دارند.

هر کتاب از این مجموعه در قالب‌های جلد کاغذی، شومیز و کتاب الکترونیکی منتشر شده است. اطلاعات بیشتر در مورد این مجموعه در یک وب‌سایت رسمی (www.routledge.com/International-DEVP) در دسترس است که تمام جزئیات همه عناوین منتشر شده تا به امروز را در بر دارد.

عناوین منتشر شده

درآمدی بر شناخت ریاضی

کامیلا گیل‌مور، سیلک ام. گوبل و متیو اینگلیس

تحول هیجان از نوزادی تا نوجوانی

مسیرهایی به سوی شایستگی هیجانی و مشکلات هیجانی

دیل اف. هی

برای لیست کامل عناوین این مجموعه، لطفاً به www.routledge.com مراجعه کنید.

فرا‌تر از یک احساس: مطالعه هیجان‌ها و تحول آنها

تلاش برای تعریف هیجان

هدف این کتاب بررسی ویژگی‌ها و علل احتمالی تحول هیجانی کودکان از نوزادی تا نوجوانی است. با این حال به‌طور دقیق اینکه هیجان مستلزم چیست، مشخص نیست. اگرچه بسیاری از ما می‌دانیم وقتی در مورد هیجان‌های خود صحبت می‌کنیم در مورد چه چیزی صحبت می‌کنیم، اما برای روان‌شناسان تعریف مفهوم هیجان بسیار دشوار است. تعاریفی که آنها ارائه می‌کنند اغلب به‌نسبت انتزاعی به نظر می‌رسند. به عنوان نمونه، سارنی، کامپوس، کامرس و ویتزینگتون (۲۰۰۶) در بررسی معتبر خود از مطالعات تحول هیجانی در کتاب *راهنمای روان‌شناسی کودک*، تعریف کاربردی زیر را برای هیجان پیشنهاد کردند: «هیجان عبارت است از... تلاش یا آمادگی شخص برای ایجاد، حفظ یا تغییر رابطه بین فرد و موقعیت‌های در حال تغییر، در موضوعات مهم برای آن شخص است» (ص ۲۲۷ برگرفته از کامپوس، فرانکل، و کامراس، ۲۰۰۴). سارنی و همکارانش در ادامه مفهوم *احساس*^۱ را از مفهوم *هیجان*^۲ متمایز می‌کنند و استدلال می‌کنند که آنچه افراد عادی از آن به عنوان احساسات خود یاد می‌کنند، هسته مرکزی هیجان نیست.

به‌طور حتم این درست است که دانشجویان حوزه تحول هیجانی باید چیزهای مختلفی را فرا‌تر از احساسات گزارش‌شده یک فرد مطالعه کنند. هیجان از طریق واکنش‌های فیزیولوژیکی و کنش‌های جسمانی احساس و بیان می‌شود و از طریق افکار و واژه‌ها تفسیر می‌شود. با وجود این، خطری که وجود دارد این است که با پذیرش پیچیدگی فرایند تحول هیجانی، از محتوای متمایز آن چشم‌پوشیم. علاوه بر این، تعاریف بسیار کلی تا حدودی دوری هستند: چگونه بدون هیچ نشانه‌ای از واکنش هیجانی، مشخص کنیم که چه چیزی برای یک فرد مهم است؟ بنابراین، در این کتاب، در ابتدا به

1. feeling
2. emotion

پیچیدگی‌های تعریفی نخواهیم پرداخت. در عوض، این کتاب با تمرکز بر دسته‌های خاصی از هیجان‌ها، کم و بیش در یک توالی که در آن از نوزادی تا نوجوانی تثبیت می‌شوند، در مطالعه هیجان رویکردی تجربی دارد. سپس در آخر فصل به مسئله تعاریف آزاردهنده باز خواهیم گشت.

نظریه تمایز و انتقادهای آن

سازماندهی کتاب تحت تأثیر نظریه کلاسیک تمایز هیجان قرار گرفته است که توسط کاترین بانهام بریجز (۱۹۳۲) پیشنهاد شد. بریجز که در سال ۱۸۹۷ در شفلد انگلستان به دنیا آمد، اولین فردی بود که مدرک ممتاز روان‌شناسی را در دانشگاه منچستر اخذ کرد. پس از مهاجرت به کانادا، او اولین زنی بود که دکترای روان‌شناسی را از دانشگاه مونترال دریافت کرد. بریجز در مورد اینکه نخستین هیجان تجربه‌شده توسط نوزادان هیجان‌زدگی است که از علاقه و پریشانی متمایز می‌شود (شکل ۱.۱) بحث کرد. بریجز بر اساس مشاهداتش از ۶۲ نوزاد در بیمارستانی در مونترال استدلال کرد که:

اولین واکنش‌های هیجانی، واکنش‌های بسیار کلی و با سازمان‌دهی ضعیف به یک یا دو نوع کلی از موقعیت‌ها هستند. هرچه هفته‌ها و ماه‌ها می‌گذرد، پاسخ‌ها در رابطه با موقعیت‌های ویژه‌تر، شکل مشخص‌تری به خود می‌گیرند... در جریان پیدایش هیجان‌ها، فرایند تمایز رخ می‌دهد... به این ترتیب به آرامی هیجان‌های شناخته شده خشم، انزجار، شادی، عشق و غیره ظاهر می‌شوند. آنها در بدو تولد در شکل پخته خود حضور ندارند.

(ص ۳۲۴).

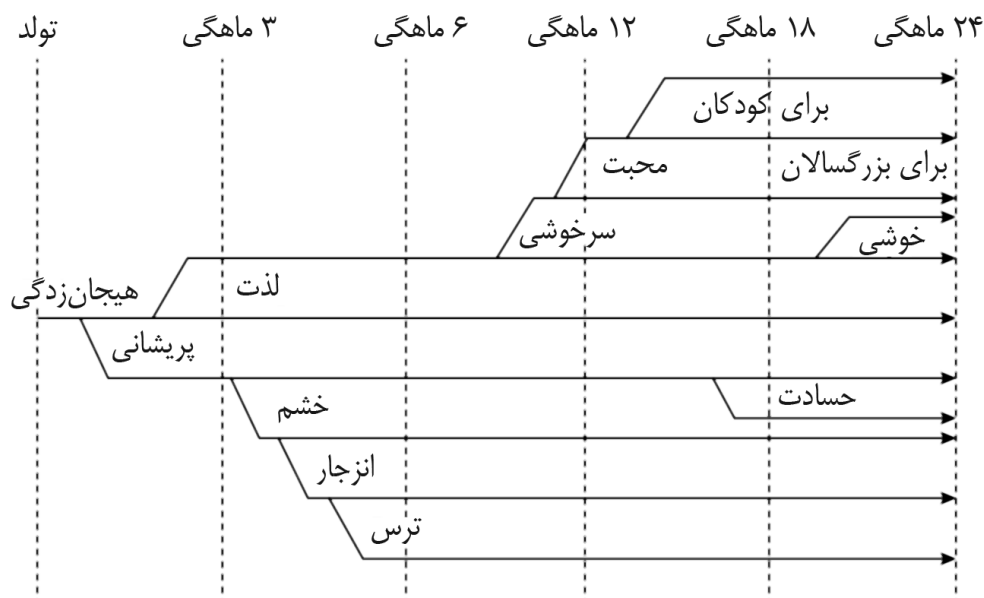
فرضیه تمایز ارائه‌شده توسط بریجز با دیدگاه‌های کلی‌تری درباره هیجان‌ها که توسط معاصران او ارائه شده بود مطابقت داشت. برای مثال، آلپورت (۱۹۲۴) ادعا کرد که «در آغاز... زندگی هیجانی، تفاوت چندانی بین حالات هیجانی، فراتر از ویژگی‌های صرفاً خوشایند و ناخوشایند وجود ندارد. کودک دارای هیجانات ناخوشایند است، اما هنوز هیجان‌های ناخوشایند را متمایز نکرده است.» (ص ۹۳)

در صفحات بعدی، من از طرح کلاسیک ارائه‌شده توسط بریجز به عنوان چارچوب سازمانی این کتاب استفاده خواهم کرد. بریجز ادعا کرد که «هیجان اصلی» (ص ۳۲۵) حالت هیجان‌زدگی^۱ است (اصطلاحی که نظریه‌پردازان بعدی هیجان ممکن است آن را معادل برانگیختگی^۲ بدانند) که به زودی از دو گرایش کلی، علاقه و پریشانی^۳ متمایز می‌شود. به گفته بریجز، پریشانی سپس به هیجان‌های منفی نخستین (ترس، خشم، انزجار و اندوه) متمایز می‌شود. بر این اساس، قبل از اینکه به بحث در

1. excitement

2. arousal

3. distress

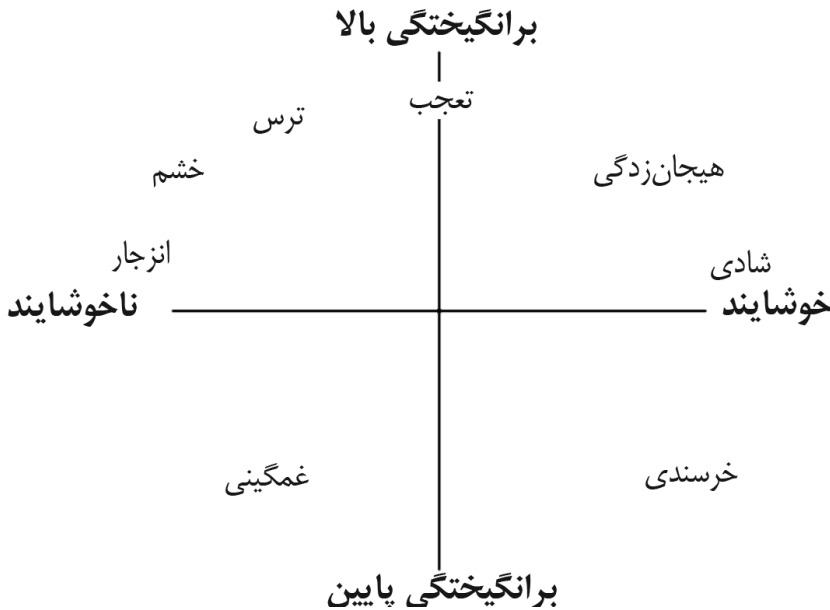


شکل ۱.۱ مدل کلاسیک تحول هیجانی کاترین بانهام بریجز

مورد هیجان‌های پیچیده‌تر، از جمله هیجان‌های به اصطلاح اخلاقی که بعداً در دوران کودکی ظاهر می‌شوند و با تحول احساس خود به هم گره می‌خورند، بپردازیم، نخست ابرازهای اولیهٔ پریشانی و لذت نوزادان (گریه و لبخند) و سپس هیجان‌های منفی نخستین را بررسی خواهیم کرد.

چند دهه پس از آن که بریجز مطالعهٔ خود را در مورد نوزادان انجام داد، موضوع تمایز هیجان‌ها در طول زمان به موضوعی قابل توجه تبدیل شد. نظریه‌پردازان بعدی که در یک دیدگاه تکاملی فعالیت می‌کنند، مانند سیلوان تامپکینز (۱۹۶۳)، پل اکمن (اکمن، فریسن، و الزورث، ۱۹۷۲) و کارول ایزارد (۱۹۷۱)، با نظریهٔ تمایز بریجز موافق نبودند. آنها در عوض این نظریه را ارائه کردند که ابرازهای چهره‌ای متمایز هیجان‌هایی مانند ترس، انزجار یا خشم در تکامل انتخاب شده است. آنها ادعا کردند که این ابرازهای متمایز از هیجان‌ها در فرهنگ‌های انسانی دیده می‌شود و قبلاً توسط کودکان خردسال حتی در ماه‌های اول زندگی نشان داده شده است (به عنوان نمونه، اکمن، ۱۹۹۳؛ ایزارد، هیوبنر، ریسر، و دوگرتی، ۱۹۸۰). این رویکرد اخیر به عنوان نظریهٔ هیجان‌های متمایز شناخته می‌شود. مجموعه‌ای از کارآزمایی‌های نظری هیجان‌های متمایز بر الگوهای لبرلز هیجانی متمرکز شده‌اند که می‌توان آنها را براساس سن‌ها و فرهنگ‌ها تشخیص داد.

در طی چند دههٔ اخیر، رویکرد هیجان‌های متمایز ارائه‌شده توسط اکمن، ایزارد و همکارانشان،



شکل ۱.۲ مدل دوبعدی درک کودکان از هیجان‌ها

منبع: وایدن و راسل، ۲۰۰۸

پژوهش‌های زیادی را در مورد تحول هیجانی در دوران نوزادی شکل داده است. با این حال، در سال‌های اخیر انتقاداتی را به دنبال داشته است. برخی از روان‌شناسان ادعا می‌کنند که تحول هیجانی نه مستلزم ظهور هیجان‌های متمایز و نه هیجان‌های کاملاً غیرمتمایز است، بلکه مستلزم ادغام اجزای مختلف هیجان‌ها در طول زمان است (به عنوان نمونه، ویتزینگتون، کامپوس، هاریگر، برایان، و مارگت، ۲۰۰۹). هنوز سایر نظریه‌پردازان این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا کودکان بسیار خردسال اصلاً می‌توانند هیجان‌ها را تجربه کنند؟ زیرا آنها هنوز نمی‌توانند بین خود و سایر افراد تمایز قائل شوند (سرووف، ۱۹۹۵).

یک تحلیل از درک کودکان از مفاهیم هیجانی، همان‌طور که با ارجاعات خود به خودی آنها به هیجان‌ها مختلف و عملکرد آنها در تکالیف تمییز اندازه‌گیری شد (وایدن و راسل، ۲۰۰۸)، به مدل تمایز^۱ به‌روز شده تحول هیجانی بازگشت که بازتاب چارچوب نظری قبلی بریجز است. مدل مدور ترکیبی^۲ وایدن و راسل دارای دو بعد عمود برهم است، یکی میزان برانگیختگی و دیگری میزان

1. differentiation model

2. circumplex model

خوشایندی/ناخوشایندی فرد را اندازه‌گیری می‌کند (شکل ۱.۲). در مدل وایدن و راسل، شگفتی^۱ هیجانی است که درجه بالایی از برانگیختگی خالص را منعکس می‌کند. هیجان‌های منفی ترس، خشم و انزجار نیز برانگیختگی بالا را نشان می‌دهند، در حالی که غم و اندوه نشان‌دهنده برانگیختگی پایین هستند. هیجان مثبت شادی منعکس‌کننده سطح متوسطی از برانگیختگی است. همچنین تحلیل‌های تجربی آنها از درک کودکان از برچسب‌های هیجانی در دوران اولیه کودکی تمایز تدریجی از تمایز اساسی بین هیجان‌های مثبت و منفی تا درک دقیق‌تر از هیجان‌های منفی مختلف را نشان می‌دهد (وایدن و راسل، ۲۰۰۸). بنابراین، اگرچه بریجز در مورد ابراز هیجان‌های مشاهده‌شده توسط نوزادان نظریه پردازی کرد، و وایدن و راسل بر استفاده کودکان از زبان هیجان‌ها تمرکز کردند، هر دو نظریه به تمایز تدریجی تجربه هیجانی منفی اشاره می‌کنند.

استفاده من از شرح کلاسیک بریجز از تحول هیجانی به عنوان چارچوب سازماندهی برای این کتاب، مطمئناً به معنای پذیرش بی‌قید و شرط این نظریه نیست. اگرچه در سال‌های اخیر انتقاداتی علیه نظریه هیجان‌های متمایز وارد شده است (به عنوان نمونه، کمراس و شاتر، ۲۰۱۰)، و برخی از عناصر نظریه تمایز بریجز ممکن است ارزش بازنگری را داشته باشند، اما هنوز احتیاط لازم است. هیجان‌های کودکان ممکن است به‌طور دقیق به روشی که بریجز پیشنهاد کرده است متمایز نشود، و اگر هم متمایز شوند فرایندهای اساسی که منجر به تمایز می‌شود ممکن است بازتاب یادگیری و اجتماعی شدن هیجانی و همچنین بلوغ زیستی باشند. با این حال، آنچه از همه مهم‌تر است، این واقعیت است که شرح بریجز یک نظریه تحولی بود و بر این فرض تکیه داشت که تغییرات مهم تحولی هم در بیان و هم در درک هیجان‌های دوران نوزادی و کودکی رخ می‌دهد. به عنوان نمونه، توانایی کودکان در ارتباط دادن هیجان‌های احساس شده با احساسات بدنی، تحول قابل توجهی را بین دوران کودکی و بزرگسالی نشان می‌دهد (هیتانن، گلرین، هاری و نومنا، ۲۰۱۶).

بنابراین، از آنجایی که طرح بریجز به روشنی دیدگاه تحولی را ارائه می‌کند، همچنان چارچوب مفهومی مفیدی را ارائه می‌کند که در آن می‌توان آنچه را که در واقع در طول تحول هیجانی اتفاق می‌افتد بررسی کرد. ما در فصل آخر این کتاب به موضوع فرایندهای تحولی که زیربنای تحول هیجانی هستند باز خواهیم گشت.

ابعاد کلیدی تحول هیجانی

در درون و در سراسر این حوزه‌های مختلف تجربه هیجانی، باید در مورد آنچه که تحول هیجانی کودک در واقع مستلزم آن است، سؤالات اساسی پرسیده شود. در این کتاب، ما بر سه مؤلفه مهم برای